

Покет-Бонус

**Бредли Уилкокс
Крейг Уилкокс
Макото Судзуки**

Почему японцы не стареют

Секреты Страны
восходящего солнца



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 615.874
ББК 53.51
УЗ6

Перевод с английского Е. Г. Богдановой

Уилкоккс, Б. Дж.

УЗ6 Почему японцы не стареют. Секреты Страны восходящего солнца / Б. Дж. Уилкоккс, Д. К. Уилкоккс, М. Судзуки ; [пер. с англ. Е. Г. Богдановой]. — М. : РИПОЛ классик, 2019. — 544 с. : табл.

Книга знакомит читателей с результатами 25-летнего исследования образа жизни и состояния здоровья самых долгоживущих людей на Земле — жителей Окинавы. Анализируются причины их долголетия и сохранения здоровья и бодрости в глубокой старости, включая все аспекты — от режима питания и физической активности до духовных устремлений и социальных контактов.

Авторы неоднократно подчеркивают, что общие принципы жизни на Окинаве доступны любому человеку. Предлагаемая ими программа дает возможность найти собственный путь к долголетию и сохранению здоровья.

В книге содержится множество рекомендаций по поддержанию оптимального веса, применению лекарственных трав, приводятся рецепты здоровых и вкусных блюд.

Издание предназначено для самого широкого круга читателей.

**УДК 615.874
ББК 53.51**

This translation published by arrangement with Clarkson Potter / Publishers, an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., and with Synopsis Literary Agency



*Знак информационной продукции
согласно Федеральному закону от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ*

Copyright © 2001 by Bradley J. Willcox,
D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki
All rights reserved. No part of this book may be
reproduced or transmitted in any form or by any means,
electronic or mechanical, including photocopying,
recording, or by any information storage and retrieval
system, without permission in writing from the Publisher.
© Издание на русском языке, перевод на русский язык.
000 Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2007
© Оформление.
000 Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2013

ISBN 978-5-519-66897-2

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Глава 1	
Окинава — подлинная страна вечной молодости	9
Глава 2	
Исследование продолжительностью в 25 лет	22
Глава 3	
Самая здоровая диета в мире	98
Глава 4	
Питаться, как питаются на Окинаве.....	160
Глава 5	
Целительные свойства трав и пищи Окинавы	202
Глава 6	
Худейте и оздоравливайтесь.....	243
Глава 7	
Дух целительства	278
Глава 8	
Время Окинавы: ритм жизни, стресс, старение	313
Глава 9	
Здоровье и человеческие отношения	368

Глава 10	
Крепкое здоровье за четыре недели	390
Глава 11	
Прочное здоровье в ваших руках	431
Глава 12	
Рецепты по Программе жизни острова Окинава	438
Приложение А.	514
Приложение В.	536
Афоризмы.	539

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый человек хочет прожить как можно дольше и при этом сохранить здоровье. Встречая долгожителей, мы обычно спрашиваем их о секретах долгой жизни и здоровой старости. Объяснения можно услышать какие угодно — от ежедневных могионов до ежедневных сигар.

Нас завораживают отчеты различных обществ из отдаленных уголков мира, в которых приведены данные о большом количестве здоровых стариков. Но, как правило, выводы в этих отчетах не имеют под собой реальной основы. И возможно, единственный материал, который в этом смысле внушает доверие, это результаты исследований, проведенных на Окинаве — в бывшем Королевстве Рюкю, которое теперь является одной из префектур Японии. Для Запада Окинава — это единственная часть Японии, которой коснулась Вторая мировая война (бои на Окинаве известны как продолжительные и кровавые), а также место, где находится американская военная база. Жителям Окинавы, в особенности людям пожилого возраста, пришлось пережить сильные социальные бури. Тем не менее доживших до столетнего возраста здесь больше, чем где-либо в другом месте на Земле, население отличается отличным здоровьем, а продолжительность жизни намного выше, чем на остальной территории Японии. А японцы, как известно, отличаются лучшим здоровьем и самой большой продолжительностью жизни во всем мире. Поскольку регистрация рождений и болезней на островах ведется очень скрупулезно, истинность заявлений о высокой продолжительности жизни не вызывает сомнений.

В какой мере на здоровье и продолжительность жизни людей на Окинаве влияет наследственный фактор, а в какой — окружающая среда? Точно ответить на этот вопрос не-

возможно, однако я склоняюсь к мысли, что генетика не является здесь главной причиной. Я утверждаю это на основании результатов исследований, которые свидетельствуют о преобладающем влиянии таких факторов образа жизни, как постоянная физическая активность и социальные контакты. Кроме того, сравнительно молодые выходцы с островов Окинавы, сменив традиционный образ жизни на тот, который преобладает в современных Японии и Америке, начинают ощущать признаки ухудшения здоровья и все чаще приобретать свойственные западному миру болезни и расстройства различных функций организма.

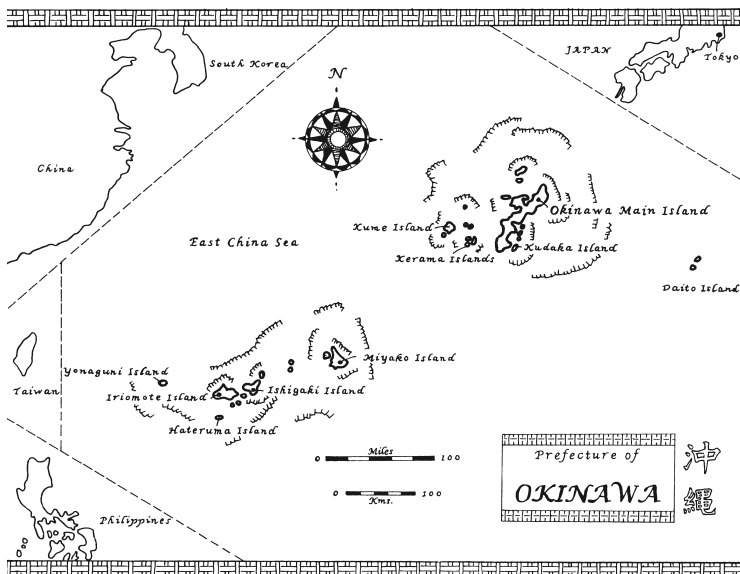
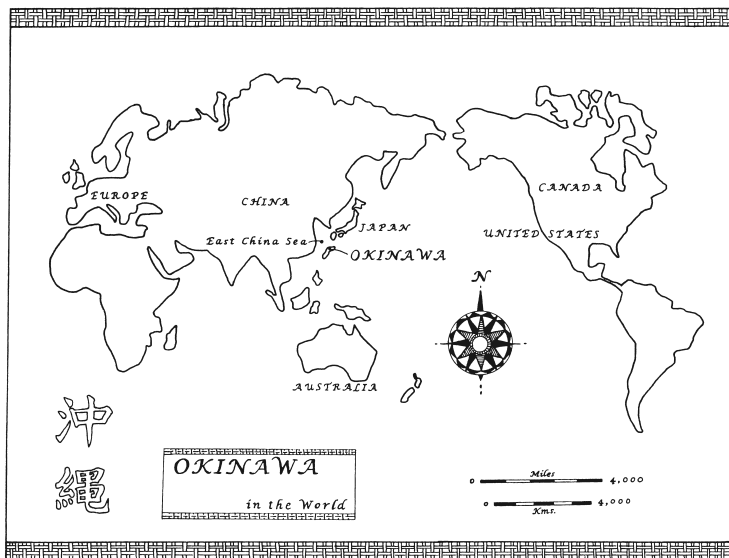
За последние 40 лет я много раз бывал в Японии и только один раз — на островах Окинавы, в ноябре 1999 года, когда меня пригласили читать лекции на основном острове. Мне предложили встретиться с местными знахарями и здоровыми стариками, дали возможность получить некоторое представление о культурных отличиях, особенно в вопросах питания, местных жителей от остальных японцев. Там я встретился с авторами данной книги и впервые узнал об их исследованиях в области здорового старения. То, что я успел там увидеть и узнать за время своего короткого визита, вызвало во мне огромное желание вернуться, чтобы лучше ознакомиться с жизнью на острове, глубже понять то, что доктор Уилкоккс и доктор Судзуки называют «путем к вечному здоровью островов Окинавы».

На первой же встрече я увидел, что жители Окинавы отличаются как от представителей западного мира, так и от остальных японцев. Они по-другому выглядят, у них другие обычаи, они едят совершенно другую пищу, в частности много горькой дыни, и пьют много чая из куркумы. Но, как вам предстоит узнать из этой книги, общие принципы образа жизни на островах не являются чем-то глубоко чуждым остальным людям. Они в высшей степени доступны любому человеку и не противоречат новейшим данным медицинских исследований в области здорового образа жизни и здорового старения. Это — регулярная физическая активность, рацион, основанный на потреблении пищи растительного происхождения, рыбы, соевых продуктов при умеренном потреблении жиров, а также социальная активность, взаимная поддержка всех чле-

нов сообщества в сочетании с ощущением личной независимости и ответственности за собственное здоровье.

В этой книге вы не найдете чудодейственных рецептов омоложения. Она основана на скрупулезном подборе фактов о замечательных представителях человеческого общества, которые практически не попали в сферу внимания медицинских исследователей на Западе. Я хочу поздравить ее авторов: они проделали великолепную работу по ознакомлению западных читателей с культурой Окинавы, основанной на заботе о здоровье. Я с нетерпением жду, когда появятся новые результаты исследований. Читая эту книгу, я с радостью обнаружил, что уже практикую многие из «секретов» здоровья и долголетия жителей Окинавы. Я в высшей степени заинтересован включить еще больше этих секретов в свой образ жизни.

Эндрю Вейл, Таксон, Аризона, доктор медицины
Январь 2001 года



Глава 1

ОКИНАВА — ПОДЛИННАЯ СТРАНА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

В семьдесят вы еще дитя, в восемьдесят — просто юноша, а в девяносто, когда предки приглашают вас на небо, попросите их подождать, пока вам не исполнится сто... тогда вы, возможно, подумаете об этом.

В Огими, небольшой симпатичной деревушке, типичной для северной части Окинавы, неподалеку от пляжа можно увидеть каменный столб. На нем высечено изречение, которое вы только что прочитали. Когда-то оно приветствовало путешественников, прибывавших на остров. Изречение могло бы стать государственным лозунгом Окинавы, одной из префектур Японии, — островов, где полные энергии прадедушки и прабабушки живут в собственных домах, ухаживают за собственными садами, а по выходным дням принимают правнуков, которые по западным меркам входят в категорию людей пенсионного возраста. Эти люди здоровы, активны, они выглядят намного моложе своих лет. Понятие пенсии как ухода от дел даже не существует у жителей Окинавы.

Это навевает мысли о стране вечной молодости, потому что в определенном смысле так оно и есть. Окинава представляет собой чудесный, заросший пальмами архипелаг, который состоит из 161 острова и простирается на 800 миль от основных островов Японии до Тайваня. Этот архипелаг называют Галапагосскими островами Востока из-за изобилия фауны, флоры и девственных субтропических дождевых лесов. Кроме того, оказалось, что острова Окинавы — «дом» людей, которые живут дольше всех в мире. Кажется, что люди здесь победили процессы старения и те болезни, которые сопровождают «золотой возраст» людей Запада. Сердечно-сосудистые заболевания встречаются крайне редко и в легких формах, рак молочной железы — настолько редкое явление, что маммография вообще не нужна, большинство пожилых мужчин никогда не слышали о раке предстательной железы. Три ведущие болезни-убийцы Запада — ишемическая болезнь сердца (ИБС), инсульт и рак — встречаются на Окинаве реже, чем в любых других регионах мира (табл. 1).

Таблица 1

**СРЕДНЯЯ ОЖИДАЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ
(ОПЖ) И СМЕРТНОСТЬ НА ОКИНАВЕ
И В НЕКОТОРЫХ ДРУГИХ РЕГИОНАХ МИРА**

Уровень смертности (на 100 тыс. чел.)

Страна (регион)	ОПЖ, лет	Схема питания	ИБС	Рак	Ин- сульт	Все причины
Окинава	81,2	Сочетание восточной и западной	18	97	35	335
Япония	79,9	Азиатская	22	106	45	364
Гонконг	79,1	Азиатская	40	126	40	393
Швеция	79,0	Нордическая	102	108	38	435
Италия	78,3	Средиземно- морская	55	135	49	459
Греция	78,1	Средиземно- морская	55	109	70	449
США	76,8	Американ- ская	100	132	28	520

ПОЧЕМУ ЯПОНЦЫ НЕ СТАРЕЮТ

Примечание. Источники — данные Всемирной организации здравоохранения, 1996 г.; Министерства здравоохранения и благосостояния Японии, 1996 г.

Чтобы понять важность этого феномена здоровья, представьте типичный город, в котором проживают 100 тыс. жителей. Если этот город находится на Окинаве, только 18 человек в год (при нормальных обстоятельствах) умрут от ИБС. Если бы этот город находился в США, от ИБС в нем умерли бы 100 человек.

В 1990 году показатель ожидаемой продолжительности жизни на Окинаве превзошел абсолютные пределы ожидаемой продолжительности жизни населения, установленные японским Научно-исследовательским институтом населения. Пределы человеческой жизни должны быть пересмотрены в сторону повышения просто по причине феноменальной продолжительности жизни людей на Окинаве. Возможно, не слу-